

Jan Mikulášek, Lenka Veverková

PŘÍLIŠ KRÁTKÁ TELOMERA

PP

DIVADLO
POD PALMOVKOU



Jan Mikulášek, Lenka Veverková

PŘÍLIŠ KRÁTKÁ TELOMERA

Čtvrtá premiéra 77. divadelní sezony 2024/2025

Premiéra 28. 3. 2025 ve Studiu PALM OFF Divadla pod Palmovkou

Divadlo pod Palmovkou je divadelní scénou hlavního města Prahy.

Scénář: Jan Mikulášek, Lenka Veverková

Režie: Jan Mikulášek

Dramaturgie: Lenka Veverková

Výprava: Lenka Hollá

Produkce: Markéta Benčová

HRAJÍ

Ema, Vědkyně: Barbora Kubátová

Ben, Vědec: Jakub Albrecht

Představení řídí a text sleduje: Václav Vostarek

ZA SCÉNOU

Dekoraci vyrobili: Centrum reklamy, Ing. Petr Vaňáč

Šéf UTP: Libor Michvocík

Garderoba: Ilona Hoferová, Eva Staňková, Stěpanka Čechová, Hana Rohlederová

Světla: David Janeček, David Šiman

Videooperátoři: Daniel Jílek, David Šourek

Zvuk: Štěpán Malík, Daniel Škrášek

Rekvizity: Monika Moravcová

Masky a vlásenky: Vladimíra Brabcová, Markéta Tíchová

Jevištní mistr: Miroslav Hora

Jevištní technika: Jiří Řehák, David Šilha



JAN MIKULÁŠEK SPOLUAUTOR HRY, REŽIE



Po nedokončeném studiu činoherní režie na Janáčkově akademii múzických umění působil jako umělecký šéf brněnského divadla Polárka. Dále působil jako umělecký šéf ostravského Divadla Petra Bezruče a pravidelně spolupracoval s brněnským divadlem Reduta. V roce 2013, kdy umělecký šéf Reduty Petr Štědroň převzal vedení Divadla Na zábradlí, se Mikulášek stal kmenovým režisérem této scény. V jeho režii zde vznikly inscenace *Posedlost*, *Buržoazie*, *Korespondence V+W*, *Europeana*, *Persony*, *Mýcení*, *Požitkáři*, *Veřejní nepřítelé...* a mnohé další. Pravidelně spolupracuje také s Divadlem Husa na provázku (*Hamlet*, *Trapná muka*, *Višňový sad*, *Don Quijote*, *Chazarský slovník*). Režijní přístup Jana Mikuláška se často opírá o dramatizace románů, původní scénáře či autorské divadlo. Pracuje se stříhem, s detailem, s hudebním kontrapunktem i s paralelním odvíjením dějů. Druhou výraznou inspirací je výtvarné umění, ze kterého „přebírá“ důraz na mizanscénu a svícení. Výrazným rysem Mikuláškovy rukopisu je hra s významem replik, s kontextem a s asociacemi na zvolené téma; na jevišti dokáže zhmotnit naprosto abstraktní, filozofická témata a to pomocí velice jednoduchých prostředků. V roce 2011 získal Cenu Divadelních novin za tvůrčí počín v kategorii činohra za inscenaci *Korespondence V+W*, v roce 2013 Cenu Alfréda Radoka za inscenaci roku, kterou se stala *Zlatá šedesátá*, a v roce 2018 Cenu Divadelních novin za tvůrčí počín v kategorii činohra za inscenaci *Mýcení* a ve stejném roce, také za *Mýcení* ještě Cenu Josefa Balbína, kterou uděluje Pražský divadelní festival německého jazyka.

LENKA VEVERKOVÁ SPOLUAUTORKA HRY, DRAMATURGYNĚ



Vystudovala DAMU, katedru teorie a kritiky. Působí jako slovesná dramaturgyně Českého rozhlasu, podílí se na přípravě rozhlasových her a četeb na pokračování pro dospělé i děti. Dramaturgicky stojí za vítěznými tituly různých ročníků Prix Bohemia Radio v kategorii Drama (*Proč je nebe tak daleko*, *Hoří*, *Širší než nebe*, *Krásný mladý obludy...*). Je dramaturgyní podcastů *Lyžák*, *Odcizení* a *Hackerka* a autorkou rozhlasových dramatizací knih *Spalovač mrtvol*, *Už zase skáču přes kaluže*, *Hlavní přelíčení* a *Pan Theodor Mundstock*. Napsala scénář k novocirkusové inscenaci *Národní sbírka zlovyků* (režie Tomáš Dianiška, Divadlo BRAVO) a divadelní adaptaci knihy Irvina Welshe *Noční můry s čápem marabu* (režie Tomáš Ráliš, MeetFactory). Je spoluautorkou audioseriálu *Sněženky a gangsteři* (režie Tomáš Dianiška, Audiotéka) a divadelní hry *Noc zlomených nehtů* (režie Tomáš Dianiška, Divadlo pod Palmovkou).

LENKA HOLLÁ

VÝPRAVA



Narodila se v roce 1984, pochází z Poličky. Vystudovala scénografii na JAMU v ateliéru Marie Jiráskové. Od roku 2009 se věnuje divadelní scénografii v Česku a na Slovensku – jako výtvarnice se podílela na více než šedesáti českých divadelních inscenacích. Nejčastěji spolupracuje s režiséry Tomášem Dianiškou, Jakubem Šmídem, Annou Davidovou, Braněm Holíčkem a dalšími. Inscenace, na kterých se podílela, jsou (nebo byly) v repertoáru Divadla pod Palmovkou (*Mlčení bobříků*, *Jak sbalit ženu 2.0*, *Pust'ťte Donnu k maturitě!*, *Poslední důvod, proč se nezabít*, *Bezruký Frantík*, *294 statečných*, *Encyklopedie akčního filmu*, *Žena filmového kritika*, *Noc zlomených nehtů*, *Pygmalion*), Divadla Petra Bezruče v Ostravě (*Romeo a Julie*, *#nejsem rasista, ale...*, *Transky, body, vteřiny*, *Špinarka*), Klicperova divadla v Hradci Králové (*Medvědi*, *Kati*, *Tělo tajné agentky*), Divadla Husa na Provázku (*Marx Bros*, *Vitka*), Švandova divadla na Smíchově (*Vladimírova děvka*, *Idioti*, *Proměna*, *Popeláři*, *Slušný člověk*, *Lámání chleba*, *Bratr spánku*), Divadla D21 (*Utrpení mladého Werthera*, *Bajaja*, *Válka s mloky*, *Zločin a trest*, *Amerika*, *Pěna dní*), Divadla F. X. Šaldy v Liberci (*Atomová kočička*, *Burian*, *Želary*, *Tajemný pan Žeť*), Činoherního klubu (*Ošklivec*), Divadla v Dlouhé (*Pravomil*), Městských divadel pražských (*Posedlost*) a mnoha dalších. Věnuje se také filmové a televizní tvorbě.

BIOHACKING

Opravdu můžeme hacknout své tělo?

Biohacking - slovo evokující sci-fi filmy, v nichž si lidé vylepšují své tělo pomocí technologií a genetických úprav. Pravdou je, že biohacking už dávno není jen fantazií. Tento rostoucí trend, spojující vědu, technologii a touhu po lepším, zdravějším a delším životě, však vyvolává i řadu otázek. Jaké jsou skutečné přínosy biohackingu? A nakolik jsou tyto praktiky vědecky podložené?

Biohacking je souhrnné označení pro různé metody a techniky s cílem zlepšovat nebo přizpůsobovat fungování lidského těla a myslí tak, aby dosáhly co nejlepšího výkonu a zdraví. V podstatě jde o „hackování“ vlastního organismu pomocí stravy, pohybu, spánkových návyků, meditace, ale i pokročilejších technologických zásahů, jako jsou experimenty se svou vlastní DNA a jiné genetické úpravy nebo implantace elektronických čipů. Biohacking není jen o tom, jak být zdravější nebo produktivnější. Pro některé nadšence představuje cestu k maximálnímu výkonu a zpomalení stárnutí, pro jiné způsob, jak se stát doslova jiným druhem člověka – silnějším, chytřejším a možná i nesmrtelným.

Termín se poprvé objevil koncem 80. let, ale do širšího povědomí se dostal až v 21. století. Původně byl spojován s tzv. *DIY Biology* (doslovně biologií „Udělej si sám“), což je hnutí amatérských vědců, kteří prováděli biologické experimenty mimo laboratoře, často ve svých garážích nebo domácnostech. Zásadní roli v popularizaci biohackingu sehrál Dave Asprey, americký podnikatel a autor knihy *The Bulletproof Diet*, jenž se proslavil konzumací kávy s máslem (bulletproof coffee) a testováním různých metod s cílem zlepšit své kognitivní funkce a zdraví. Americký softwarový vývojář a biohacker Tim Cannon si v říjnu 2013 nechal do předloktí implantovat biometrický senzor *Circadia 1.0*. Tento přístroj moni-

toroval jeho tělesnou teplotu a bezdrátově odesílal data do jeho mobilu. Bývalý vědec NASA Jo Zayner si v roce 2017 jako první člověk na světě nechal do těla aplikovat technologii CRISPR s cílem upravit svůj genom, konkrétně gen myostatinu regulující růst svalů. Jedním z nejznámějších propagátorů biohackingu je technologický podnikatel Bryan Johnson, který si získal mediální pozornost svým projektem *Project Blueprint*, programem zahrnujícím například užívání více než 100 pilulek denně, přísnou veganskou dietu a pravidelné lékařské testy. Johnson tvrdí, že díky těmto opatřením snížil svůj biologický věk o více než pět let. Jeho metody zahrnují i kontroverzní postupy, jako jsou krevní transfúze od jeho syna. Navzdory kritice Johnson pokračuje ve svém úsilí o prodloužení lidského života a jeho snahy jsou zdokumentovány v dokumentu *Don't Die: The Man Who Wants to Live Forever*. V České republice je jednou z předních osobností v této oblasti Victoria Deer (Veronika Allister), autorka knihy *Hoř pomalu* a zakladatelka projektů *Code of Life* a *Systems*.

Biohacking s sebou nese řadu rizik a problémů. Jedním z hlavních je šíření neověřených tvrzení o účinnosti některých praktik. Mnohé specifické diety, doplňky stravy či technologické implantáty postrádají dostatečné vědecké důkazy potvrzující jejich efektivitu a bezpečnost. To může vést k tomu, že lidé podstupují procedury nebo užívají látky, které nejen že nemusejí přinést očekávané výsledky, ale mohou také způsobit zdravotní komplikace. Dalším problémem je prodej neschválených doplňků stravy. Absence standardizace a kontroly kvality může znamenat, že obsah těchto doplňků neodpovídá tomu, co je uvedeno na etiketě, což vystavuje spotřebitele potenciálně nebezpečným látkám. Extrémní formy biohackingu, jako je vkládání technologických zařízení do těla nebo úpravy vlastní DNA, vyvolávají vážné etické a bezpečnostní obavy z možného zneužití technologií. Je proto nezbytné přistupovat k biohackingu s opatrností, kriticky hodnotit dostupné informace a konzultovat zamýšlené praktiky s kvalifikovanými zdravotnickými odborníky.

Ať už se na biohacking díváme jako na fascinující cestu ke zlepšení lidských schopností, nebo jako na nebezpečný trend, jedno je jisté – touha po překonání vlastních biologických limitů nás bude provázet i v budoucnosti. Možná se jednou skutečně dožijeme 200 let. Nebo možná zjistíme, že největší biohack je naučit se žít tady a teď.

Jaké metody biohackeři používají?

Doplňky stravy:

Biohackeři často užívají různé vitamíny, minerály, adaptogeny a nootropika ke zlepšení kognitivních funkcí a celkového zdraví. Adaptogeny, jako je ašvaganda nebo rhodiola, pomáhají tělu lépe zvládat stres a zvyšují odolnost organismu. Nootropika, známá také jako „chytré drogy“, zahrnují látky jako kofein nebo L-theanin, které mohou zlepšit soustředění, paměť a celkovou mentální výkonnost.

Otužování a vystavování se extrémním teplotám:

Techniky jako ledové koupele a saunování, propagované například Wimem Hofem, jsou využívány k posílení imunitního systému a zvýšení odolnosti vůči stresu, mohou také zlepšit krevní oběh a urychlit regeneraci svalů.

Optimalizace spánku:

Pro zlepšení kvality spánku biohackeři používají před spaním brýle blokující modré světlo, což podporuje tvorbu melatoninu. Někteří také experimentují s polyfázovým spánkem, kdy rozdělují spánek do několika kratších intervalů během dne, aby zvýšili produktivitu a efektivitu odpočinku.

Monitorování tělesných funkcí pomocí technologií:

Chytré prsteny a hodinky sledují srdeční tep, variabilitu srdeční frekvence, kvalitu spánku a úroveň regenerace. Kontinuální měření glukózy pomáhá pochopit, jak tělo reaguje na různé potraviny, což může být užitečné pro řízení energetické hladiny a prevenci metabolických onemocnění.

Genetické úpravy a regenerace buněk:

Technologie jako CRISPR umožňují editaci DNA, což otevírá možnosti pro odstranění genetických chorob a vylepšení lidských vlastností. Terapie zaměřené na prodlužování telomer, koncových částí chromozomů, se zkoumají s cílem zpomalit proces stárnutí na buněčné úrovni a prodloužit délku života.









TELOMERY JAKO INDIKÁTOR DÉLKY ŽIVOTA

Naše tělo je složité společenství buněk, které se neustále obnovují. Každé jejich dělení však nese drobnou daň: Telomery (ochranné konce chromozomů) se s každým cyklem nepatrně zkracují, což může znamenat vyšší riziko nemocí a rychlejší biologické stárnutí. Jak moc nás telomery ovlivňují a lze jejich zkracování zpomalit? Co když jsou naše telomery příliš krátké?

Představme si telomery jako ochranné konce tkaniček – když se opotřebují, tkanička se začne třepit a přestane plnit svou funkci. Stejně tak buňky s příliš krátkými telomerami přestávají fungovat správně. Tento proces je nevyhnutelnou součástí stárnutí.

Provedené studie uvádějí, že u novorozence je délka telomer 15–20 párů kilobází (kbp, jednotka genetické informace), zatímco u dospělého člověka je délka těchto úseků v rozsahu 2–10 kbp. Ke zkracování telomer dochází rychlostí asi o 55 bp (párů bází) za rok. Zrychlené zkracování telomer přitom nesouvisí jen s věkem, ale i se stresem, životním stylem nebo vystavením škodlivým vlivům prostředí. Existuje však i enzym telomeráza, jenž umí telomery prodlužovat. Je aktivní například v pohlavních a kmenových buňkách, zatímco běžné tělesné buňky si jeho výhodu neužívají – což je možná dobrá zpráva, protože nekontrolovaná aktivita telomerázy je typická pro rakovinné buňky, které se pak mohou nekonečně množit.

Délka telomer dnes slouží jako měřítko biologického věku, tedy toho, jak rychle naše tělo doopravdy stárne, bez ohledu na to, kolik nám je let podle kalendáře. Zatím není jasné, zda by bylo možné jejich umělé prodlužování využít k prodloužení lidského života, aniž by se narušila přirozená rovnováha těla. Jisté však je, že telomery hrají klíčovou roli v tom, jak dlouho si buňky udrží svou vitalitu – a tedy i v tom, jak dlouho může organismus fungovat v plné síle.

GURU, VŮDCI A INFLUENCEŘI

Od posvátných chrámů k digitálním platformám

Slovo guru pochází ze sanskrtu a původně znamenalo ctihodného učitele, duchovního vůdce, jenž předává moudrost a pomáhá žákům na cestě poznání. V tradičních východoasijských kulturách se jednalo o respektované osobnosti s hlubokými znalostmi náboženských a filozofických nauk (např. hinduismus či buddhismus) nebo v odvětvích duchovního rozvoje jako jsou meditace a jóga. V dnešní době se tento termín vztahuje i na ty, kteří nejen vynikají v určitém oboru, ale aktivně šíří své myšlenky a budují komunitu oddaných následovníků. Guru nyní ovlivňují mnoho oblastí lidského života, včetně osobního rozvoje, zdraví, psychologie či podnikání.

Digitální doba přivedla na scénu nový typ guru – online influencery. Ti prostřednictvím platforem jako YouTube, Instagram, TikTok či Facebook oslovují miliony lidí. Moderní technologie jim umožňují šířit své myšlenky, životní styl a postoje odkudkoli, bez nutnosti fyzické přítomnosti. Více než na odbornosti stojí jejich úspěch na image, způsobu komunikace a schopnosti předávat své myšlenky tak, aby v lidech rezonovaly. Mnozí svou slávu využívají k budování byznysu založeného na placených kurzech, workshopech, konzultacích a exkluzivních programech. Podle studií mají influenceři zásadní schopnost ovlivňovat postoje, názory i nákupní rozhodnutí svého publika. Díky neustálé interakci si se svými fanoušky budují silné pouto přesahující vliv tradičních médií či odborníků. Jejich doporučení působí autentičtěji než reklama, protože je sdílí skrze vlastní zkušenosti a příběhy, čímž vytvářejí dojem opravdového sdílení, nikoli prodeje.

Dnešní guru se mnohdy prezentují jako osoby s mimořádnými schopnostmi, nabízející jednoduché odpovědi na zásadní existenciální otázky.

Zatímco část z nich se zaměřuje na duchovní rozvoj a meditaci, jiní slibují zázračné uzdravení nebo radikální změnu životního stylu. Vyprávějí silné osobní příběhy, v nichž nechybí dramatická proměna – od finanční nouze k bohatství, od nemoci ke zdraví, od zoufalství k nalezení smyslu života. Nejde však jen o obsah, ale o budování komunity – jejich sledující nejsou pouhými diváky, ale stávají se součástí exkluzivní skupiny, která sdílí stejné hodnoty a cíle. Tento pocit výjimečnosti a exkluzivity posiluje jejich loajalitu a ochotu nejen věřit obsahu, ale také investovat svůj čas i peníze. Právě proto jsou influenceři klíčovým prvkem marketingu, schopným nejen měnit spotřebitelské chování, ale i formovat společenské hodnoty, politické názory či životní rozhodnutí svých fanoušků. Čím více je publikum emocionálně zapojené, tím větší je jejich ochota důvěřovat, následovat a nakupovat.

Guru jsou často spojováni s novými náboženskými hnutími, která mohou představovat riziko jak pro jednotlivce, tak pro celou společnost. Mnozí vůdci izolují své stoupence od okolního světa, čímž si upevňují kontrolu, a často od nich vyžadují nejen oddanost, ale i finanční dary. Psychické a fyzické zneužívání v těchto komunitách není výjimkou a některé případy dokonce vedly až k tragickým událostem, jako jsou například hromadné sebevraždy.

Ne všichni guru jsou nebezpeční, mnozí skutečně poskytují inspiraci a pomáhají svým následovníkům najít nový směr v životě. Nicméně slepá víra v jakoukoli autoritu může být nebezpečná. Klíčovým faktorem je schopnost kriticky myslet a rozpoznat, kdy je guru spíše manipulátorem než průvodcem. Pokud guru požaduje absolutní poslušnost, značné finanční příspěvky nebo nutí následovníky k izolaci od jejich rodiny a přátel, je na místě obezřetnost.

Čím se vyznačuje guru?

Charismatická autorita

Guru mají přirozený talent pro komunikaci, dokážou si získat důvěru, nabídnout vždy jasné a přesvědčivé řešení a zanechat silný první dojem.

Jednoduché vidění světa

Myšlenka, s kterou guru přichází, je zpravidla jednoduchá a černobílá. Taková, aby její vysvětlení mohlo být formulováno co nejjasněji a nejužerněji. Odmítání jakékoliv kritiky zvenčí je běžné, přičemž protichůdné názory jsou automaticky vnímány jako nepochopení nebo dokonce nepřátelství.

Silný osobní příběh

Minulost guru je často cesta plná dramatických zvratů a překážek. Guru vypráví, jak překonal chudobu, nemoc nebo vnitřní prázdnotu, aby dosáhl osvícení, úspěchu či naprosté harmonie. Tento příběh slouží jako důkaz jeho mimořádnosti.

Společenství

Následovníci jsou svému guru bezmezně zavázáni a nekriticky přejímají jeho postoje. Vytvářejí také různé skupiny a diskuzní místnosti, kde se navzájem entuziasticky podporují a shodují se na nepochopení vnějším světem. Členství v komunitě je prezentováno jako privilegium, zatímco *nezasvěcení* jsou považováni za ty, kdo ještě neprohlédli.

Monetizace vlivu

Guru své učení obvykle prodává ve formě kurzů, knih, členství v uzavřených skupinách nebo drahých konzultací. Kromě toho nabízí i fyzické produkty – od suplementů a detoxikačních čajů až po speciální energetické amulety či vibracemi nabitě krystaly. Klíčovou strategií je postupné odhalování *tajemství*, kdy základní informace guru poskytuje zdarma, ale za skutečné *osvícení* či úspěch si musí stoupenci připlatit.



SELF-TRACKING

Touha po sebezdokonalení nebo posedlost čísly?

Měření kroků, spánku, spálených kalorií, nálady nebo produktivity – self-tracking se stal běžnou součástí života mnoha lidí. Kdy se ale z užitečné pomůcky stává posedlost? Co když už nežijeme podle vlastního pocitu, ale podle grafů a statistik, které nám diktují, jestli jsme dnes byli dost dobří?

Lidé vždycky měli potřebu zaznamenávat informace o sobě a svém okolí, ať už z osobní potřeby reflektovat svůj život nebo pro praktické účely. Deníky po staletí sloužily k dokumentaci událostí, emocí či zdravotního stavu, mnohdy je doplňovaly také údaje o počasí, světovém dění nebo politické situaci. Zemědělské kalendáře pomáhaly určit ideální čas pro setbu a sklizeň, vojáci si zaznamenávali své úspěchy v bitvách, sportovci si evidovali své tréninky... Novinkou není tendence sledovat a analyzovat své prožitky a okolní svět, ale způsob, jak si dáváme věci do souvislostí a učíme se z minulých zkušeností.

Zatímco dříve jsme si své zvyky zaznamenávali pro soukromé účely, dnešní self-tracking je díky technologiím veřejnější a také jednodušší. Mobilní telefony, chytré hodinky a nejrůznější senzory umožnily sbírat data o našem těle a chování s minimálním úsilím a v nebyvalém rozsahu. Tam, kde dříve bylo měření výsadou profesionálních sportovců a lékařů s drahým vybavením, dnes stačí pár kliknutí v aplikaci a dostaneme přehled o našem spánku, tepové frekvenci nebo úrovni stresu. Masová dostupnost těchto technologií způsobila, že lidé svá data často sdílejí, porovnávají s ostatními a nechávají si výsledky vyhodnocovat algoritmy, které jim rovnou radí, jak *být lepší*. Jenže kdo vlastně určuje, co znamená *lepší*?

Sledovat a měřit lze prakticky cokoliv. Už nejde jen o váhu nebo počet kroků. Self-trackeri měří svůj spánek, hladinu stresu, kvalitu dýchání, frekvenci používání mobilního telefonu, čas strávený na sociálních sítích, počet vypitých sklenic vody, kalorický příjem, délku menstruace, srdeční tep, variabilitu srdečního rytmu... Někteří si systematicky zaznamenávají své pocity, nálady, sny. Self-tracking může být nástrojem sebepoznání, ale také pastí. Co když se měření promění v obsesi a my začneme být nespokojení jen proto, že čísla neodpovídají našim očekáváním? Pokud trackování vnímáme jako nástroj, ne dogma, může nám skutečně pomoci lépe rozumět vlastnímu tělu a návykům. Klíčem je ale nedovolit, aby čísla rozhodovala za nás.

Co si lze změřit?

Spánek

Už nejde jen o to, jestli jsme se dobře vyspali – aplikace nám ukážou přesná čísla: Kolik hodin jsme strávili v hlubokém spánku, kolikrát jsme se v noci probudili a jak kvalitní byla naše regenerace. Ráno se můžeme cítit svěží, ale pokud nám statistiky oznámí špatné skóre, najednou začneme pochybovat. Opravdu jsme odpočatí, nebo si to jen namlouváme?

Kroky a pohyb

Počítání kroků se stalo standardem, magická hranice 10 000 kroků denně je zárukou zdraví. Fitness aplikace ale sledují i kvalitu pohybu, spálené kalorie, srdeční tep nebo hladinu kyslíku v krvi. Příliš málo pohybu? Notifikace nás upozorní, že je čas vstát a projít se. A když večer zjistíme, že jsme svůj cíl nesplnili, přichází výčitky svědomí, i když jsme třeba měli aktivní den.

Jídlo a výživa

Počítání kalorií, sledování makroživin, příjmu vitamínů a minerálů. Každé sousto se může stát položkou ve statistikách, které nám ukážou, jestli jsme jedli správně. Víme přesně, kolik gramů bílkovin jsme snědli, jestli jsme nepřekročili limit cukrů nebo tuků. Kdy se však z vědomého stravování stane neustálá kontrola a strach z nevhodného jídla?

Příjem tekutin

Hydratace je klíčová pro zdraví, ale co když se přistihneme, že pijeme ne proto, že máme žízeň, ale protože nám to prikazuje mobil?

Pracovní produktivita

Aplikace měří, jak dlouho pracujeme, kdy si dáváme pauzy a jak efektivní jsme během dne. Oblíbená pomodoro technika rozděluje práci do pětadvacetiminutových bloků s krátkými přestávkami, aby podpořila soustředění. Místo přirozeného ponoření se do práce ale najednou hlídáme časovač a odškrtaáváme si další splněný blok, jako bychom běželi podle stopkami řízeného harmonogramu.

Práce s počítačem a telefonem

Jak dlouho jsme dnes pracovali? Jak produktivní jsme byli? Aplikace dokážou sledovat čas strávený na počítači i v telefonu. Měří, kolik minut věnujeme práci a kolik sociálním sítím, kolikrát za den odemkneme obrazovku. Co když začneme cítit úzkost pokaždé, když se podíváme na obrazovku?

Meditace a mindfulness

Mindfulness aplikace sledují, jak dlouho meditujeme a kolik dní v řadě jsme nezapomněli. Z meditace se tak snadno stává něco, co musíme splnit, aby nám neunikla série. A když jedno ráno vynecháme? Místo klidu přichází pocit selhání.

Finance

Self-tracking není jen o těle. Aplikace zaznamenávají naše výdaje a příjmy, analyzují finanční návyky a pomáhají optimalizovat rozpočet. Víme, kolik jsme za měsíc utratili za kávu, za obědy, za dopravu. Kdy se ale z rozumného plánování stává úzkostlivé hlídání každé koruny?

Konzumace médií

Statistiky odhalí, že jsme za týden strávili čtyři hodiny sledováním seriálů, že náš hudební vkus je *o 12 % melancholičtější než minulý měsíc*, nebo že průměrný čtenář přečte víc než my. A tak si najednou nečteme knihu jen pro radost, ale hlídáme, jestli držíme tempo. Nepustíme si oblíbený seriál, protože máme na seznamu *kultovní filmy, co musíme vidět*. Posloucháme podcasty, co nás nebaví, protože jsou údajně inspirativní. A odpočinek se mění v další úkol, který je potřeba splnit.

Jaké nástroje nám pomáhají trackovat sami sebe?

Chytré hodinky

Chytré hodinky sledují počet kroků, spálené kalorie, srdeční tep, kvalitu spánku, úroveň stresu a dokonce i hladinu kyslíku v krvi. Některé modely dokážou detekovat nepravidelný srdeční rytmus nebo varovat před přetížením organismu. S jejich pomocí si můžeme nastavit denní pohybové cíle, dostávat připomínky, že bychom se měli protáhnout, nebo sledovat svůj progres ve cvičení.

Chytré prsteny

Na rozdíl od chytrých hodinek jsou prsteny lehčí, diskrétnější a nepřekáží při sportu nebo spánku. Přesto dokážou sledovat celou řadu zdravotních parametrů – od srdečního tepu, regenerace, spánku, přes aktivitu, stres, tělesnou teplotu, kyslíkovou saturaci, cirkadiánní rytmus či kalorický výdej.

Hrudní pásy pro sportovce

Pro ty, kteří chtějí maximální přesnost při sledování srdečního tepu a výkonu, jsou hrudní pásy stále lepší volbou než chytré hodinky. Fungují na principu elektrického měření srdeční aktivity, což je mnohem spolehlivější než optické senzory na zápěstí. Používají je běžci, cyklisté, plavci i další sportovci, protože při tréninku dokážou upozornit na přetížení, pomáhají optimalizovat výkon a zlepšit regeneraci.

Glukometry

Hladiny cukru v krvi si dříve měřili především diabetici, dnes se ale glukometry a senzory na měření glykémie stávají trendem i mezi zdravými lidmi. Sledují, jak jejich tělo reaguje na různé potraviny, jak stabilní mají hladinu glukózy během dne a jaké faktory ji ovlivňují.

Chytré váhy

Moderní váhy už neukazují jen hmotnost – sledují podíl tuku, svalů, BMI a BMR, indikují kardiovaskulární zdraví prostřednictvím rychlosti pulzních vln, cévního věku a tepové frekvence ve stoje. Některé propojují data s aplikacemi na výživu, cvičení nebo spánek.





ORTOREXIE

Když se zdravá strava stává posedlostí

Jíst zdravě je dnes téměř povinností. Sociální sítě nás zaplavují fotkami dokonale upravených pokrmů a příběhů o tom, jak se lidé očistili díky radikální změně jídelníčku. Influenceri sdílejí jídelníčky bez cukru a lepku, trenéři propagují revoluční výživové plány a internet se hemží radami, jak detoxikovat tělo správnou stravou. Na zdravém životním stylu není nic špatného, ale co když se touha po zdraví promění v posedlost, která naopak začne život omezovat místo toho, aby ho obohacovala?

Orthorexia nervosa (ortorexie) je patologické upínání se na zdravou stravu. Lidé trpící ortorexií tráví nepřiměřené množství času plánováním jídelníčku, analyzují složení potravin do nejmenších detailů a vyhýbají se všemu, co by mohlo být považováno za *nezdravé* – ať už jde o konzervanty, cukry, lepek, sacharidy, tuky nebo mléčné výrobky. Jakékoliv porušení pravidel pak vyvolává pocity viny a úzkosti. Přísné diety mohou vést k podvýživě, sociální izolaci a psychickému vyčerpání.

Sociální sítě fungují na principu neustálého porovnávání. Čím víc sledujeme obsah o zdravém životním stylu, tím víc nám algoritmy servírují jeho extrémnější verze. Najednou už nestačí jíst vyváženě – všude vidíme lidi, kteří vyřazují celé skupiny potravin, počítají každou kalorií a dodržují přísná pravidla *správného* stravování. Opakované vystavení takovému obsahu postupně mění naše vnímání toho, co je normální. Pokud všichni, koho sledujeme, považují určité jídlo za škodlivé a odchylky od přísné diety za selhání, začne se zdát, že zdravé stravování musí mít jasně dané hranice a jakékoli porušení je špatné. Z neškodného zájmu o zdravou výživu se tak může stát posedlost – jídlo už není radost, ale test disciplíny. Právě tohle černobílé myšlení, kdy se potraviny dělí na *dobré a zakázané*, je jedním z hlavních znaků ortorexie.

Zdravá strava by měla být o rovnováze, ne o strachu. Pokud jídlo začíná dominovat vašemu myšlení a ovlivňovat vaše sociální vztahy, zamyslete se, zda nemáte hlubší problém. Sociální sítě lze využívat vědomě – je důležité sledovat ověřené odborníky na výživu místo samozvaných guru, rozlišovat mezi vědeckými fakty a marketingovými tvrzeními a pamatovat, že to, co vidíme na internetu, není vždy realita. Ortorexie často vypadá jako chvályhodná snaha o zdravý životní styl, ale ve skutečnosti se z ní může stát past, která člověka svazuje víc, než si uvědomuje.

ELIXÍR ŽIVOTA?

Od alchymistů k miliardářům posedlým věčným mládím

Touha být nesmrtelný nebo alespoň žít o něco déle fascinuje lidstvo od nepaměti. Ať už šlo o císaře, šamany, alchymisty nebo moderní miliardáře, všichni hledali způsoby, jak přelstít přirozený proces stárnutí. Některé pokusy byly smrtelně nebezpečné, jiné bizarní a několik z nich je dnes předmětem vědeckého zkoumání. Přesto se ukazuje, že prodloužení života nemusí nutně znamenat jeho zkvalitnění. Vědci varují, že pokud prodloužíme život o desítky let, budeme muset čelit otázkám, na které zatím neznáme odpověď: Jak se změní společnost? Jak se vyrovnáme s omezenými zdroji? A hlavní otázka zůstává: Kdyby byl elixír nesmrtelnosti k dispozici, chtěli byste ho opravdu vypít?

Čínský císař Čchin Š'-chuang-ti (259–210 př. n. l.) byl tak posedlý touhou po nesmrtelnosti, že si najímal ty nejlepší alchymisty, aby mu namíchali elixír života. Poslední z elixírů ale obsahoval rtuť, což bohužel vedlo k těžké otravě a následné smrti v devětačtyřiceti letech. Ačkoliv nesmrtelnosti nedosáhl, jeho odkaz přetrvává díky monumentálnímu mauzoleu, které i nadále vzbuzuje zájem archeologů a historiků.

Egyptané věřili, že duše a životní síla se musí pravidelně vracet do těla, a proto bylo nutné jej zachovat. První egyptské mumie jsou datovány už do doby okolo 3 500 let př. n. l. Předtím byli egyptští občané pohřbíváni bez ohledu na sociální postavení v pouštních hrobech, což jejich těla dehydratovalo a tím je přirozeně zachovalo. Metoda známá jako balzamování zajistila ještě lepší zachování těl a umožnila pohřbívat je v hrobkách.

Nejkomplikovanější postup mumifikace se vyvinul okolo roku 1550 př. n. l. Jednalo se o nákladný a složitý proces, jenž trval zhruba 70 dní, mohli si jej tedy dovolit jen ti nejbohatší. Při této metodě se odstranily vnitřní orgány, tělo se dehydratovalo a poté zavinulo do pruhů plátna. Vše začínalo očištěním těla ve vodě z Nilu a v palmovém víně. Následně se odstranily vnitřní orgány kromě srdce, které bylo považováno za zdroj inteligence, zatímco mozek byl rozmělněn a odstraněn nosní dutinou. Tělo se na čtyřicet dní zasypalo natronem (typ soli absorbující veškerou vlhkost) a poté se vyplnilo pilinami a obvazy, aby si zachovalo tvar. Následně bylo obaleno do vrstev lněných pláten spojených pryskyřicí. Mezi obvazy se vkládaly amulety, jež měly chránit zemřelého na cestě do zázvěti. Mumifikace zajišťovala, že tělo zůstane neporušené, což umožňovalo zemřelému pokračovat v existenci i po smrti.

Evropští alchymisté se ve středověku pokoušeli objevit Kámen mudrců, látku, která měla přeměnit kovy ve zlato a zároveň zajistit věčné mládí. Nejznámějším z nich byl Nicolas Flamel (1330–1418), o němž legenda tvrdí, že Kámen mudrců objevil a stále žije.

V 16. století francouzský lékař Andreas Libavius navrhl první myšlenku krevních transfuzí mezi mladými a starými lidmi jako prostředek k udržení mládí. Stejný nápad měla i hraběnka Alžběta Báthory (1560–1614). Ta podle legendy vraždila mladé dívky a koupala se v jejich krvi ve víře, že jí to zachová krásu.

V roce 1667 provedl Jean-Baptiste Denys, osobní lékař francouzského krále Ludvíka XIV., jednu z prvních zaznamenaných krevních transfuzí – ovčí krev přenesl do těla mladého chlapce. Chlapec sice přežil, ale pozdější experimenty skončily fatálně, což vedlo k zákazu krevních transfuzí na více než sto let.

V 18. století byla mezi aristokracií populární víra v léčivé účinky minerálních pramenů. Lázně jako Karlovy Vary nebo Baden-Baden slibovaly nejen uzdravení, ale i omlazení těla. Starší lidé pili denně litry minerální vody v domnění, že jejich tělo obnoví.

V 19. století se rozšířila myšlenka, že elektrina může prodloužit život nebo dokonce oživit mrtvé. Italský lékař Luigi Galvani prováděl pokusy na mrtvých žábách, kterým elektrickými impulsy rozhýbal končetiny. Tato myšlenka inspirovala i Mary Shelley k napsání Frankenstein (1818).

Na konci 19. století experimentoval francouzský lékař Charles-Édouard Brown-Séquard s injekcemi výtažků z varlat mladých zvířat. Tvrdil, že tento hormonální koktejl může omladit organismus. Přestože se jeho metoda neujala, byla předzvěstí budoucí hormonální terapie.

Americký multimilionář a biohacker Bryan Johnson investoval miliony dolarů do zpomalení svého biologického stárnutí. Drží přísný režim, denně bere více než 100 doplňků stravy, pravidelně se podrobuje

krevním transfuzím – včetně té, kdy mu vlastní syn daroval krev s nadějí, že jeho tělo omládne.

Zakladatel Amazonu Jeff Bezos financuje biotechnologickou firmu Altos Labs zaměřující se na buněčné omlazení pomocí reprogramování buněk.

Nejmodernější technologie, která by mohla potenciálně zastavit stárnutí, je genetická úprava CRISPR. Vědci se pokoušejí odstranit genetické faktory spojené se stárnutím nebo prodloužit telomery, ochranné konce chromozomů.



5 OTÁZEK PRO AUTORY PŘÍLIŠ KRÁTKÉ TELOMERY

Co Vás motivovalo k výběru tématu?

Lenka Veverková: Už dlouho mě fascinují influenceři, kteří na internetu sdílí své dokonalé dny. Vstávají ve 4:45, otužují se, meditují, cvičí a polykají velké množství doplňků stravy. Chytré hodinky a prsteny jim diktují, kdy se hýbat, co jíst a jak spát, zatímco oni se chlubí počtem kroků a nepřekročeným kalorickým limitem. Z těchto influencerů se stali novodobí guru. Slibují, že s dostatečnou disciplínou můžete udržet své tělo mladé, výkonné a věčně vitální. Stačí jen správná rutina, správná suplementace, správné biohackingové metody. Jenže ve chvíli, kdy se zdravý životní styl stane posedlostí, už nejde o zdraví. A právě to mě zajímá. Jak snadno uvěříme iluzi, že stárnutí je volba? Jak silně nás ovlivňuje kult mládí, který na sociálních sítích dostává téměř náboženský rozměr? A jak rychle se může z touhy po lepším životě stát past, která člověka uzavře do nekonečné honby za dokonalostí?

Počítali jste od počátků s žánrem satirické komedie? Jak se výsledný tvar během zkoušení proměnil?

Lenka Veverková: Bylo by snadné sklouznout k pouhé parodii, ale nám nešlo o zesměšňování. Při tvorbě inscenace jsme hledali paralely mezi dávnými rituály a moderním kultem těla. Touha po věčném mládí je tu odpradáвна – kdysi se mumifikovala těla a alchymisté vyráběli elixíry nesmrtnosti, dnes se influencerky na noc obalují do masek a náplastí, aby se ráno probudily mladší, a popíjí šťávu z řapíkatého celeru. Místo alchymie nastoupila data, místo elixírů přesně vypočítané dávky kolagenu, ale touha zůstat mladý zůstává stejná. Paradoxně jsme během zkoušení humor spíš ubírali. Čím víc jsme se nořili do tématu, tím víc se do inscenace dostávala tíseň. Některé scény nakonec vyzněly spíš zne-

pokojivě. Ukázalo se, že mezi satirou a realitou je mnohem tenčí hranice, než jsme čekali.

Jak jste text psali? Inspirovali jste se skutečnými příběhy, svým okolím...?

Lenka Veverková: Při psaní jsme se ponořili do různých zdrojů – od knih a vědeckých studií až po internetová fóra, sociální sítě a dokumenty. Každý z nás se přitom soustředil na jinou oblast. Já jsem se víc zaměřila na sociální sítě biohackerů a influencerů. Zajímalo mě, jak pečlivě budují svůj storytelling – vždycky tam je nějaké „probuzení“, moment zlomu, kdy se díky nové metodě, speciální dietě nebo extrémnímu zážitku zázračně uzdravili nebo radikálně proměnili svůj život. Tyto příběhy mají jasný dramatický oblouk a často spíš než na vědeckých faktech stojí na emocích a osobní zkušenosti. Jan Mikulášek se naopak věnoval vědeckým článkům o experimentálních léčích, pokusech s prodlužováním telomer nebo využívání kmenových buněk v regenerativní medicíně. Text se tak rozvíjel o úvahy nad možnostmi vědy, jejími hranicemi a etickými otázkami spojenými se snahou „hacknout“ biologické procesy těla. Scénář vznikl jako dialog mezi těmito dvěma přístupy a tento kontrast se stal jedním z klíčových prvků inscenace.

Scénář inscenace byl od počátku zkoušení do jisté míry otevřený. Jaké jsou výhody a naopak rizika takového režijního přístupu? Jak se osvědčila tato režijní „strategie“ v případě dua Báry Kubátové s Jakubem Albrechtem?

Jan Mikulášek: Na první čtenou zkoušku jsme přinesli hotový text, i když to nebylo úplně v plánu. Nicméně hned od začátku jsme jej výrazně spolu s Lenkou, Bárou a Kubou upravovali, měnili, doplňovali. Pro herce má tento přístup výhodu v tom, že mohou aktivně vstupovat do průběhu vzniku inscenace, mohou se stát skutečnými spolutvůrci, a ne pouhými interprety. Tato metoda s sebou nese zároveň vyšší míru nejistoty, finální text totiž vzniká mnohem později, než bývá obvyklé. Myslím, že Bára s Kubou neměli s tímto přístupem absolutně žádný problém.

Příliš krátká telomera je mj. váš režijní debut v Divadle pod Palmovkou. Jak se vám ve Studiu PalmOFF / s inscenačním týmem divadla pracuje?

Jan Mikulášek: Studiovou scénu Divadla pod Palmovkou jsem doposud znal jen z pozice diváka. Jsem rád, že mě při poznávání nového prostředí doprovázel skvělý tým, který specifika této scény perfektně zná. Naše malá biohackerská skupinka fungovala skvěle, všichni byli nesmírně pracovití, soustředění a kreativní.











Zřizovatel



DIVADLO POD PALMOVKOU

Ředitel: Michal Lang

Divadlo pod Palmovkou
Zenklova 34
Praha 8
180 36

Program k 447. premiéře Divadla pod Palmovkouu,
4. inscenaci 77. divadelní sezony 2024/2025
a 16. inscenaci uvedené ve Studiu PALM OFF připravili:

Redakce: Lenka Veverková

Texty: Lenka Veverková

Editor, jazyková korektura: Zdeněk Přidal

Grafická úprava a sazba: Martin Ponec

Fotografie na obálce: David Turecký

Fotografie: Roman Dobeš

Neprodejné

WWW.PODPALMOVKOU.CZ